

DOCUMENT RESUME

ED 449 885

PS 029 169

AUTHOR Baenen, Judith
TITLE H.E.L.P.: How To Enjoy Living with a Preadolescent = AYUDA: Como Disfrutar de la Vida con un Preadolescente.
INSTITUTION National Middle School Association, Columbus, OH.
ISBN ISBN-1-56090-104-7; ISBN-1-56090-106-3
PUB DATE 1991-00-00
NOTE 38p.; For more H.E.L.P., see PS 029 170.
AVAILABLE FROM National Middle School Association, 4151 Executive Parkway, Suite 300, Westerville, OH 43081; Tel: 800-528-NMSA (Toll-Free); e-mail: info@NMSA.org (ID No. 1106, \$16).
PUB TYPE Guides - Non-Classroom (055)
LANGUAGE English, Spanish
EDRS PRICE EDRS Price MF01 Plus Postage. PC Not Available from EDRS.
DESCRIPTORS Adolescent Behavior; Adolescent Development; Behavior Change; Behavior Development; *Child Rearing; *Developmental Stages; Emotional Adjustment; Middle School Students; Middle Schools; *Parent Child Relationship; Parent Materials; *Preadolescents

ABSTRACT

Noting that young adolescents are very much affected by their families, this booklet, in both English- and Spanish-language versions, was prepared for parents/guardians of children ages 10-15 to help them provide the support needed by a child undergoing some of the most dramatic changes in a lifetime. The booklet describes typical behavior of preadolescents and offers advice to parents on responding appropriately. Topics covered in this booklet include: (1) getting ready for changes; (2) forgetting; (3) irritability; (4) power plays; (5) friendships; (6) chores; (7) worries; and (8) joys. (EV)

ED 449 885

H.E.L.P.
How to Enjoy Living with a Preadolescent
AYUDA
Como Disfrutar de la Vida con un Preadolescente

Judith Baenen

National Middle School Association (NMSA)

U.S. DEPARTMENT OF EDUCATION
Office of Educational Research and Improvement
EDUCATIONAL RESOURCES INFORMATION
CENTER (ERIC)

- ☐ This document has been reproduced as received from the person or organization originating it.
- ☐ Minor changes have been made to improve reproduction quality.

- Points of view or opinions stated in this document do not necessarily represent official OERI position or policy.

PERMISSION TO REPRODUCE AND
DISSEMINATE THIS MATERIAL IN MICROFICHE,
AND IN ELECTRONIC MEDIA FOR ERIC
COLLECTION SUBSCRIBERS ONLY,
HAS BEEN GRANTED BY

C. Howman

TO THE EDUCATIONAL RESOURCES
INFORMATION CENTER (ERIC)

2A

PS 029 169

BEST COPY AVAILABLE

PS 029169

How to Enjoy Living with a Preadolescent

Irritability
worri s
friendshi s
Forgetting
Power P ays
c ores

BEST COPY AVAILABLE

Introduction

Get Ready for Changes

This pamphlet, especially designed for parents and guardians of children 10-15, is published by National Middle School Association (NMSA). NMSA is committed to providing information on all aspects of the early adolescence years, but this publication is directed specifically to those whose lives are most clearly intertwined with those of youngsters in middle level schools—their families.

Although they sometimes don't show it by words or actions, young adolescents are devoted to their families and very much affected by them. Family provides an opportunity to be oneself, to grow and change in a safe environment, to show and receive love. The family in turn should be prepared to provide the support needed by a child undergoing some of the most dramatic changes in a lifetime.

Educators involved with middle level students recognize the need for healthy family relationships as well as for family involvement in the middle school setting. Too often parents avoid contact with the middle school for fear of inappropriately interfering or simply because they do not know how to approach young adolescents. Nonetheless, studies have shown over and over that when parents increase involvement in schools at the middle level, students actually achieve more, like school more, and have better internal family relationships.

"I don't understand what's happening to Maria.

Just a few weeks ago, she was a thoughtful, helpful little girl, and now she's indifferent and argumentative. The slightest little thing and she's crying. I'm worried about her."

"Kevin's changed, too.

You know how last summer he made all that money mowing lawns? He was a regular businessman! He was so organized and responsible. Now his teachers tell me he constantly forgets his homework, he loses things. And when I asked him if he was going to shovel walks this winter, he said shovelling walks was 'stoo-pid'. It seems nearly everything is 'stupid'. How could he have changed so fast?"

These parents of preadolescents are anxious. Their children, who up until recently had been charming, intelligent, capable, and loving, have suddenly become belligerent, forgetful, irresponsible, and sulky. But at least these parents are talking to each other about these changes in their children. In doing this, they see that their children are not the only ones acting differently.

Nearly all middle school kids go through a wide variety of changes during their preadolescent years. Their bodies change, their attitudes and values change, their relationships change, even their intellectual processes change during these years. And all of this change comes just when parents were getting used to pleasant, articulate nine or ten-year-olds. Now they are dealing with an eleven, twelve, or thirteen-year-old who is as different from the earlier version as Bambi is from a grizzly bear.

There are many reasons for these changes which all preadolescents experience to one degree or another. Hormones, brain growth, social development: all of these play a part in making preadolescents different from their younger versions. There are plenty of textbooks that explain the why's of change among middle schoolers. Some will offer charts to show the ratio of growth to social maturation. But what most parents need is a chart that will show the ratio of preadolescent behavior to the growth of parental gray hair. Parents want to know how to enjoy living with a preadolescent — and it can be done.

First of all, get ready for changes!

Many parents, lulled by the generally pleasant behavior of their fourth or fifth grader, begin to believe that this quiet period will last. They may assume that adolescence, with its rebellion and "generation gap," is far away. And they are right: adolescence is far away. But in between the pleasure of childhood and the pain of adolescence comes "preadolescence," a rollercoaster transition period.

Here are some things to expect and some ideas on how to continue to love and support this new person in your house, the middle schooler.

Forgetting

**"I have homework,
but I forgot to bring my books home."**

**"I know you signed my permission slip,
but I forgot to turn it in."**

**"Somebody called,
but I don't know who it was."**

**"How can I remember to bring all
that stuff home from school?!"**

One of the earliest signs of the emerging preadolescent is forgetting. At first we are understanding... After all, we all forget sometimes. But as forgetting increases, we become frustrated and then anxious. Why so much forgetting, especially from a child who, up until recently could have managed a large corporation single-handedly? Whose organizational skills were just slightly below those of the two-minute manager?

Preadolescents' minds are so preoccupied with other issues, ones that are more real and meaningful to them, that they truly do not remember. Adults with a lot on their minds misplace things, forget even necessary items (the car key, the package left on the counter) and have trouble focusing for more than a few minutes at a time. So too does the middle schooler. The preadolescent mind is filled with worries and concerns, big and small. Am I liked? Will I be tall enough? Will I look OK? Why does my wrist hurt? Is grandpa sick? Why is that teacher looking at me? Will the rain forest be totally destroyed? Why does my sister get everything she wants?

Because of the constant anxiety about self and the wider world that middle schoolers are now experiencing, remembering something like a pencil for class or to put the dinner casserole in the oven at 5:15 becomes almost impossible. This anxiety eases during the end of preadolescence, but is likely to drive us crazy in between.

We can help kids who forget by first of all understanding that, for the most part, they do not forget on purpose. It is truly part of the age. Secondly, we can try some creative reminders instead of nagging. A mother I know put a wipe-off bulletin board by the back door her daughter uses to leave for school. On the board are written daily reminders for things that must go to school: "Lunch" "Books" "Permission Slip" "Money". This mom knows enough to rewrite everything every day. Old, recurring messages get tuned out.

Many middle schools require that their students carry assignment notebooks, in which students keep notes or write a summary of the day's classwork and record homework assignments. If your child's school does this, check it daily. Perhaps even initial it when work is completed so the teachers know you are keeping up.

Encourage your middle schooler to keep a daily list (weekly is too much) with a few things on it to be done that day. It may be necessary to assign a specific time to each task. When the task is completed, draw a line through it to show accomplishment.

Finally, don't hesitate to remind them about appointments and due dates; hand them clothing needed, try to think ahead for them about materials required for a project (unless you look forward to late-evening visits to K-Mart). This will not last forever. When these same children were learning to walk, we held their hands and made the path smooth. They are now learning how to take on a tremendous assortment of life-tasks and changes: **they'll need hand-holding** (but not the firm, physical grip previously necessary) **for about a year or so as they get started on the road to being responsible adults.**

BEST COPY AVAILABLE

Irritability

Middle schoolers are often irritable... There is no doubt about it. I think they're irritable because they are so filled with energy. Now, I know some of you are thinking that your middle schooler has about as much energy as mashed potatoes, but look again: kids this age are always moving or jiggling; they're twirling things or picking at things; they're flapping their arms or tapping their feet; they find something to bounce, strum, or toss; they are practicing the latest dance, sound, or martial arts move.

But along with all this energy come moods... Preadolescents' hormones are changing. These changing hormones bring on moods that are real, sometimes physically draining, and always unpredictable. But one thing is sure: the mood disappears as quickly as it came. Here's a word of wisdom: do not argue with an irritable middle school child. Arguing escalates everything.

The child says...

"You don't care, anyway!"

You respond...

"Don't you talk to me like that!"

Child says...

**"Why? Don't I have any rights
around here?"**

You...

"No! You don't deserve any!"

Child...

**That's because you
always pick on me!"**

You...

**"Well, maybe I wouldn't if
you'd try being pleasant every
now and then!!"**

Pretty soon...

We are acting like the preadolescent!

It would be better if we could step back and say something like, "Well, we can't discuss this right now," or, "Let's get back to this conversation later," or just keep your peace (you'll need all the peace you can hang onto). Think about yourself when you are irritable and you pick a fight with someone. Nobody wins those fights, and after it's over, we generally feel embarrassed and humiliated because the thing we picked a fight over was so minute.

Kids feel the same way. Even they don't know why they are suddenly irritable. They don't know where that negative tone comes from. If we step back, the situation is often diffused. Later on, when the mood swings the other way, we can talk over the issue more quietly.

Here are some other ideas:

Be willing to listen—but don't poke or pry. Kids this age value independence and often seem secretive. Keeping to themselves is part of the separateness they are trying to create. Let them know you'd love to help them, but don't push them into a defensive position.

When issues come up, listen carefully and avoid lecturing. When a middle schooler tells you something, that's often all they want to do is tell, not be given a sermon. If a comment seems called for, keep it brief and non-threatening.

When reprimanding, deal only with the precise problem, don't bring in other issues. "The trash is still here, and I want it out, now." is better than, "You are so lazy! I told you to take that trash out two hours ago and it's still here! You'd live in a pigsty, wouldn't you? Well, you aren't the only one in this house, you know..."

Don't let your middle schoolers' moods rule your moods. Tears and sulking and irritability are part of preadolescent behavior, and generally, they don't like it any more than you do. Try to keep your equilibrium — it'll offer a sense of stability to the middle schooler.

BEST COPY AVAILABLE

Power Plays

Power plays are inevitable in middle school. As young people mature, they seek more independence. But parents of preadolescents know that 10-14 year-olds definitely aren't ready for the kind of independence they are looking for. Added to that, middle schoolers are at a stage in their lives when they feel powerless to the extreme. They have given up the "child power" they received from being part of a family unit ("My dad is bigger than your dad." "My mom is smarter than yours.") They have little money at their disposal, since regular jobs are not yet available to them. They have almost no say in what they consider the important areas of their lives (curfew, family/time commitments, household tasks, coming and going as they please). They are regularly dependent on others for their transportation.

As a result of this sense of powerlessness, middle schoolers often use power plays to grab some control over their lives and the lives of others. Power plays include non-verbal tantrums; smarting off; manipulating siblings, parents, and friends; and other, sometimes dangerous, behaviors. Often, parents don't realize that the friction between them and their middle schooler is really an attempt to exert power, which is an inevitable action of young adolescents.

In this, preadolescents are a lot like two-year-olds, and often show similar behaviors. Two-year-olds say, "Me do it myself!" Preadolescents say, "Leave me alone!" or "That's stupid!" Two-year-olds throw themselves on the floor and scream. Preadolescents slam doors, sulk, and refuse to talk. Two-year-olds bite or pinch. Preadolescents use ridicule and sarcasm to bug their siblings. Two-year-olds "get into things." Preadolescents take risks, like riding their bikes places they are not allowed to go, or watching movies they're not supposed to see. Both age groups vociferously deny doing any of the above. All of these are ways to exercise power and try out a beginning independence and separation from adult control.

Two-year-olds say, "NO"
middle schoolers say, "SO???"



NO

We can deal with power plays without using a bulldozer approach. Even if we did resort to running over a child, the "flattened" child would say, with a smirk, "That didn't hurt." (Acting as if nothing hurts is the supreme power play.)

The first tip is think ahead... One of our best tools as parents is being prepared. As your son or daughter gets to the middle school years, get ready for at least occasional conflicts. Think through what is truly important to you. Is the youngster's hairstyle as important as homework? Isn't curfew more of a concern than crabbiness? Obviously, dawdling is a lot easier to accept than drugs. As these give-and-take situations start, know ahead of time what areas you are willing to negotiate and what areas are absolutes.

Don't give in to manipulation. Our children have spent more than ten years figuring us out. By preadolescence they know just how to trick us into giving a certain response. They play mom against dad, parent against teacher, even friends against friends. Sometimes it's to protect themselves or get something they want, but often it's just to exercise power, to "get" us. Being aware of this ability kids have is the first step; not giving in is the second. Check out details and ask yourself some questions before you react.

Another simple way of dealing with power plays is to disengage. Some kids want to carry on just to be carrying on, just to see how far they can go. This type of struggle often ends with both parties saying things that damage the relationship. Don't let this happen. If you see such a struggle coming (especially if it's a recurring argument) or if you are fast coming to the end of your ability to be reasonable, disengage. Step away. This may make your child angry and lead to spiteful words, but you can handle those words better than your child can handle your berating or belittling.

Another foil to constant battling is to bend a little. Kids this age do feel powerless, so it helps to give them appropriate power whenever possible. Get to know your child well enough to know what decisions he or she can make and let him or her make as many as possible. Negotiate more, listen more, command less.

Don't use power unless it's urgent. Parents have the ultimate power, and kids know it. We don't have to "prove" it to them at every turn. Save your strength for those really important issues you've decided are non-negotiable. Eventually kids are going to possess power of their own, and we want them to be able use it wisely.

BEST COPY AVAILABLE

Friendships

Middle school often means turbulent times for friendships. Young people who were inseparable through elementary school suddenly — or slowly — begin to travel different paths. Often this is a one-sided affair, in which one middle schooler drifts away while his/her friend is left feeling confused, hurt, and extremely alone. As parents, we feel helpless, knowing there is no good way to intervene.

On the other hand, it is equally worrisome when our middle schooler chooses a new friend. And it's downright chilling when it's a person of the opposite sex. We wonder what kind of influence this new friend will be. This is a more serious concern during preadolescence than it was earlier.

There is no doubt that middle schoolers' friendships greatly affect other areas of their lives: grades, use of unstructured time, clubs to join, or out-of-school groups, even their behavior at the local shopping mall. And, of course, everyone knows that middle school friendships gave birth to the phrases:

**"Everyone else gets to go..." and,
"No one else's parents said..."**

We find ourselves in the paradoxical position of aching for our children to have friends, but hoping they don't get too involved with them — or at least that their friends all be like Beaver Cleaver instead of Dennis the Menace.

So that you and your child both survive middle school friendships, here are some guidelines.

First, expect to be left out. As friends begin to replace family as the center of preadolescent life, many parents feel hurt and/or anxious about their child's growing sense of secrecy surrounding their friends and their activities. (This secrecy, by the way, is nonexistent if you happen to be the driver of a car containing a load of preadolescents.) This does not mean that you should be less demanding in ascertaining where your preadolescent is going, with whom, and for how long. It does mean, though, that you won't be let in on what they did once they got there.

Part of this is a power play — keeping you in the dark gives kids a sense of power over you and over their own lives. This is hard to accept, but your son or daughter is growing up and does need a "personal life" separate from you and the rest of the family. Nonetheless, an early and strict

curfew, a strong stance against unsupervised gatherings, and a constant vigilance against long periods of unsupervised time is necessary during the preadolescent years. Parents need to work together to decide about dating, parties in homes, and other preadolescent social events. Remember, a preadolescent is not a full adolescent and is not yet ready for adolescent responsibilities.

This is a good time to encourage out-of-school activities. Sometimes cliques at school pressure your child to be part of a group or push your child out of a group. Participating in activities with kids other than his/her regular classmates gives a preadolescent a chance to be a "different" person. Making friends and experiencing success outside of school might make schooltime friendships a little easier.

During the middle school years, work extra hard at building self-esteem. Whether a preadolescent is losing a friend or gaining new ones, the best coping skill we can offer any child is a strong sense of self worth. This is not easy to come by, since middle schoolers have a lot of trouble believing in themselves and their own good qualities. Build on your child's strengths rather than highlight his or her weaknesses. Of the last 10 comments you made to your middle schooler, how many were positive? Nothing helps a child fight peer pressure or cope with the loss of a friend better than feeling good about himself or herself.

If your child is in the midst of a longtime friendship that is falling apart, the best you can do is stand by and be a good listener. It is devastating for us to see our children hurting, but taking sides or intervening is not appropriate, nor will it help. Preadolescents do survive these hurts, especially if they know we are there to listen to their pain.

All friendships have ups and downs. Children need to learn that being "best friends" isn't always smooth sailing. People have differences of opinion and even get angry with one another, but they still care for each other. This is what's going on when we get involved in those "I-hate-her-she-is-so-stuck-up-and-how-could-she-do-this-to-me" conversations. As parents we must help our kids see that one problem doesn't ruin a relationship, but stubbornness might. Middle schoolers have a lot of spats and falling-outs, but often the friends are back together again in a short time.

Friends are people who accept us as we are. They listen, they don't needlessly criticize, they back us up when we're right and pick us up when we're down. Be a friend to your middle schooler — some days kids feel you're the only one they have.

BEST COPY AVAILABLE

Chores

“Do I hafta?”

Few things cause more irritation to a parent of a middle schooler than trying to get him or her to work. Excuses, procrastination, false starts, and flat-out refusal are the order of the day when it comes to asking a preadolescent to perform even the smallest task. This is especially puzzling and agitating since the same child was so energetic and helpful until just a few months ago!

“What’s going on here?”

“What can we do about it?”

We can begin by understanding the emotional highs and lows of this age. Preadolescents are alternately filled with energy and lifelessness. This is due to many factors, including hormone changes and growth cycles. Middle schoolers often start projects with vigor, but abandon them when they are only half finished. Others simply take on more than they can accomplish, then feel frustrated when they can't get everything done. Finally, some are oppressed by a lack of energy. Understanding these ups and downs should encourage parents to capitalize on periods of energy and avoid nagging during times of listlessness.

Break down big chores into small parts. Sometimes young people feel overwhelmed by tasks, especially those they've let go for a long time. A disastrous bedroom, twenty-three overdue math assignments, a long-term project that's "suddenly" due in a few days (or hours!) — all of these cause the preadolescent to choose to give up rather than get started.

Help your child by setting up smaller goals: clean off your bed; get five assignments done tonight; assemble the materials for the project. Preadolescents have trouble structuring tasks so that they are more approachable. In even an off-hand way, we can help them in this.

Of course, the hardest part in any task is getting started. We have all had the experience of avoiding tasks by doing everything else but the task itself. Kids do the same thing. Small chores that they usually ignore become urgent when there's a bigger one waiting. Once begun, though, tasks can be completed; we just need to get ourselves — or our middle schoolers — into getting started. A homework assignment is more easily begun if one starts by reviewing yesterday's work. A messy bedroom could be approached by starting with the top of the dresser. Clearing just the silverware off the table might begin the dishwashing process.

Students this age live in the "now." That is why, if you say, "Take out the trash." and the middle schooler says, "Later." you are doomed. Later is a different now, and is as incomprehensible to a young person as trying to figure out the time in Manila if it's 8 p.m. here. Time has almost no steady meaning to a preadolescent. A simple task will take "A-I-I-I night!"; an assignment due in two weeks might as well be due in the year 2000; the most recently earned grade is the one they expect on a report card, regardless of how well or poorly they have performed otherwise. Discussions about the past or the future are meaningless if a perception of time is part of the discussion. Accept this, and capitalize on the "now" as much as you can.

An assignment due in two weeks might as well be due in the year 2000

Parents have the right to ask that middle schoolers perform ordinary chores when they are asked to do so ("Yes, you 'hafta'"). Don't degenerate into sarcasm or name-calling. This causes anger, resentment, and rebelliousness, and damages the relationship. In the long run, no task is that important.

"Yes, you hafta!"

Worries

As much as parents worry about preadolescents, don't forget that preadolescents worry about themselves. Most have difficulty falling asleep at night; many are inordinately concerned about minor aches and pains; they have trouble making decisions; they wonder about the changes in themselves and their relationships — changes over which they, suddenly, have no control. Although most of their anxieties are centered on themselves, their increasing awareness of the bigger world leads them toward concerns about ecology, social justice, and other moral issues.

One result of this worrying is the need to belong, and to be just like everyone else. There is safety in numbers and continuity. Sometimes dramatic changes in a middle schooler's life are unavoidable: divorce, an illness in the family, a move, or a change in financial status. Often preadolescents refuse to admit these changes to outsiders. They are generally convinced that they are the only, only ones that this has ever happened to, and they do not want to be "different." Middle schoolers feel as if the WHOLE WORLD is watching them, and if they say or do (or wear) the wrong thing, they will be so embarrassed they will just die.

Middle schoolers feel as if the WHOLE WORLD is watching them...

Another way of dealing with this anxiety is to show bravado in other areas. Middle schoolers love "slasher" movies: here is something they can face and not be frightened. Some take physical risks, like jumping off of the garage roof, or participating aggressively in a sport. But all of them avoid emotional and social risks like being seen with one's parents.

We can help middle schoolers through this time by being their safe haven. Even if turbulent times are going on in a household, try to make time to assure the preadolescent that you or someone will be there for them. Allow them to be surrounded by familiar things, even if they are all on the floor. Listen to their worries, no matter how small they may seem. Offer calm, reasonable explanations for their aches, pains, and restlessness, assuring them that you will not allow them to fall seriously ill or be left out.

This is also a good time to capitalize on their broader concerns. Encourage them to participate in service projects; discuss current events and their implications; listen to their thoughts, no matter how idealistic they may be. In a few short years this preadolescent will be a citizen, a worker, an adult contributor to this small and fragile planet's society. During these years, we help middle schoolers form a basis for their future actions as responsible citizens.

Joys

Preadolescent behavior often drives us parents crazy...but why? We managed to get through the "terrible twos" and the "fearsome fours" and all those other stages. Why should preadolescence cause us such pain? Because we're losing a child. Middle school marks the beginning of that long process that transforms our cuddling, temperate, enthusiastic child into a compassionate, well-rounded, energetic adult. The transformation takes many years, and those years begin at this stage of preadolescence. We are losing a child; something that has been precious and secure to us is slipping away, and we're not sure what comes next. Middle schoolers feel the same way: something that was precious and secure to them, their childhood, is slipping away and they're not sure what comes next, either. A few resist growing up, but most are eager even if insecure about their age.

What comes next is as exciting and interesting and demanding as childhood, it's just different. There are many joys to experience during preadolescence and adolescence. There are opportunities for actual conversations rather than simple dialogues; you will be impressed by your preadolescent's ability to handle more complex social interactions; their ability to think and imagine and interrelate ideas will often astound you. The fact is, they're not just growing up physically, they are maturing, and this in itself is a joy.

At the same time, we will be experiencing turbulence. But knowing that it is normal and natural should make the experience somewhat easier. Preadolescence, once it is understood and prepared for, can be as happy and as easy to deal with as other developmental stages. Our good-natured equilibrium during these years will ease the pain the young person is experiencing.

**Now is as good a time as any
to give your preadolescent a hug...**

...just don't let anybody see you!

BEST COPY AVAILABLE

Also available from National Middle School Association:

More H.E.L.P.—Get Used to Differences

This second pamphlet for parents continues with tips on dealing with young adolescents. Focused upon differences, it discusses a range of topics including denying, privacy, accepting consequences, and blossoming idealism.

H.E.L.P.—Get Ready for Changes...*Spanish Edition!*

A Spanish translation of H.E.L.P. (How to Enjoy Living with a Preadolescent) is available.

For order information call 1-800-528-NMSA.

The author, Judith Baenen, is President of St. Mary's Academy in Englewood, Colorado.



National Middle School Association
4151 Executive Parkway, Suite 300
Westerville, OH 43081

Copyright © 1991 by National Middle School Association.
NMSA is a registered servicemark of National Middle School Association.

Irritability
JOYS
worri s friendship s
Forgetting
Power P ays
c ores



NMSA

ISBN 1-56090-104-7



90000

9 781560 901044

BEST COPY AVAILABLE

20

Como Disfrutar de la Vida con un Preadolescente

PS 029169

irritabilidad

Alegrías

Preocupaciones

Amistades

Olvidos

Retos a la autoridad

Responsabilidades

domésticas

BEST COPY AVAILABLE

Prefacio

Prepárese para cambios

Este panfleto, diseñado especialmente para padres y custodios de niños desde 10 a 15 años, es publicado por la Asociación Nacional de Escuelas Intermedias. La Asociación se ha comprometido a dar información sobre todos los aspectos de la temprana adolescencia y en esta publicación se dirige específicamente a la familia del preadolescente.

Los jóvenes adolescentes, a pesar de no demostrarlo con sus palabras o acciones, se sienten muy unidos, así como influidos, por sus familias. La familia es la que le da al adolescente la oportunidad de ser él mismo, crecer y cambiar en un ambiente seguro, y de demostrar y recibir afecto. A su vez, la familia debe estar preparada para darle al niño todo el apoyo que éste necesita.

Los educadores que trabajan con estudiantes de la escuela intermedia reconocen la necesidad de una buena relación de familia así como la participación de la familia en los asuntos de la escuela. Con frecuencia, los padres evitan todo contacto con la escuela por temor a interferir inapropiadamente o simplemente porque no saben cómo acercarse al joven adolescente. No obstante, diversos estudios han demostrado repetidamente que con la participación de los padres en la escuela, los estudiantes logran obtener mejores calificaciones, les gusta más la escuela, y tienen una mejor relación familiar.

"No entiendo qué le pasa a María. Hace sólo una semana, ella era una niña tan considerada y servicial, y ahora ella es indiferente y contradictoria. Lloro por cualquier cosa. Estoy muy preocupada por ella".

"Kevin ha cambiado mucho también. ¿Usted sabe cuánto dinero ganó el verano pasado cortando hierba? ¡Era un verdadero hombre de negocios! Fue muy responsable y estaba bien organizado. Pero ahora sus maestros me dicen que constantemente se olvida de su tarea y pierde sus cosas. Cuando le pregunté si iba a limpiar aceras este invierno, me dijo que ése era un trabajo estúpido. Parece que casi todo es estúpido para él. ¿Como pudo haber cambiado tanto?"

BEST COPY AVAILABLE

Estos padres de preadolescentes están angustiados. Sus hijos, que hasta hace poco eran encantadores, inteligentes, capaces y amorosos, se han vuelto repentinamente peleadores, olvidadizos y malhumorados. Por lo menos estos padres hablan entre ellos acerca de los cambios que están observando en sus hijos. Al hacer esto, se dan cuenta que sus hijos no son los únicos que actúan de una manera diferente.

La mayoría de los muchachos de la escuela intermedia pasan por una etapa de grandes cambios durante sus años de preadolescencia. Cambian sus cuerpos, sus actitudes y sus valores; cambian también sus relaciones y hasta el proceso intelectual cambia durante estos años. Todo este cambio llega cuando los padres se habían acostumbrado a ese niño de diez u once años que era agradable y que se expresaba bien. Ahora tienen que tratar con un niño de doce o trece años que es tan diferente de la versión anterior como Bambi lo es de un oso pardo.

Hay muchas razones para los cambios que los preadolescentes de una u otra manera tienen que atravesar. El cambio hormonal, el crecimiento cerebral y el desarrollo social juegan un papel muy importante en hacer a los preadolescentes diferentes de cómo eran antes. Hay muchos libros de texto que explican el por qué de dichos cambios en los estudiantes de la escuela intermedia. Algunos ofrecen diagramas que muestran la relación del crecimiento con la madurez social. Lo que la mayoría de los padres necesita, sin embargo, es un diagrama que muestre la relación entre el comportamiento preadolescente con la aparición de las canas paternas. Los padres quieren saber cómo disfrutar de la vida con un preadolescente — y es posible lograrlo.

Primeramente, prepárese para cambios

Muchos padres, acostumbrados al comportamiento generalmente complaciente de su niño de cuarto o quinto grado, empiezan a creer que este período de calma va a durar. Asumen que la adolescencia, con su rebelcía y la diferencia entre las generaciones, es algo que está muy lejos. Y tienen razón al decir que la adolescencia está todavía muy lejos, pero entre el placer de la infancia y el dolor de la adolescencia se encuentra esa montaña rusa que es el período de transición llamado "preadolescencia".

A continuación explicaremos algunos de los cambios que se deben esperar y daremos algunas ideas de cómo seguir amando y dar apoyo a esa nueva persona, el preadolescente, que tiene usted en su casa.

Se olvidan de todo

**"Tengo tarea pero
me olvidé de traer los libros a casa".**

**"Yo sé que firmaste el permiso,
pero me olvidé de entregarlo".**

"Alguien llamó, pero no sé quién era".

**"¿Cómo puedo acordarme de traer
todas las cosas de la escuela a casa?!"**

Una de las primeras señales de que está empezando la preadolescencia es la falta de memoria. Al comienzo somos comprensivos...después de todo, nosotros también nos olvidamos a veces. Pero cuando estos olvidos aumentan, nos sentimos frustrados y nos angustiamos. ¿Cuál es la razón de estos olvidos, especialmente en un niño que hasta hace muy poco podía haber administrado una compañía por sí sólo y cuyas habilidades de organización estaban escasamente por debajo de las de un gerente innato?

El preadolescente está tan preocupado con sus problemas los cuales son más reales y significativos para él, que verdaderamente no recuerda las cosas importantes. Los adultos, cuando tienen la mente muy ocupada, pierden y olvidan cosas tan necesarias como las llaves del auto o un paquete sobre un mostrador, y tienen problemas para concentrarse por más de unos minutos a la vez. Así también la mente del preadolescente está llena de preocupaciones grandes y pequeñas. Se preguntan, "¿les caeré bien a mis amigos?", "¿seré yo suficientemente alto?", "¿me veré bien?", "¿por qué me duele la muñeca?", "¿está enfermo mi abuelo?", "¿por qué me mira la maestra?", "¿será destruida completamente la selva amazónica?", "¿por qué a mi hermana le dan todo lo que quiere?"

Por esta constante angustia acerca de sí mismos y del mundo que sienten los muchachos de la escuela intermedia, recordar algo como el lápiz para la clase o poner la cena en el horno a las cinco y cuarto se les vuelve algo imposible. Esta angustia se alivia hacia el final de la preadolescencia pero mientras tanto, puede llegar a volvernos locos.

Podemos ayudar a los niños que se olvidan de todo, entendiendo primeramente que no lo hacen a propósito. Es realmente parte de la edad. Por otra parte, podemos emplear algún método creativo para hacerles recordar las cosas en vez de regañarlos. Una mamá que conozco puso una pizarra al lado de la puerta de atrás por donde su hija sale de casa al ir a la escuela. En esta pizarra está escrito diariamente lo que ella debe llevar a la escuela, por ejemplo el almuerzo, los libros, el permiso, el dinero, etc. Esta mamá sabe lo suficiente como para volver a escribir cada día la lista ya que los mensajes repetidos son ignorados por su preadolescente.

Muchas escuelas intermedias exigen que los estudiantes mantengan un cuaderno de tareas en el que tomen notas o resúmenes del trabajo de clase y anoten las tareas que tienen que hacer en casa. Si la escuela de su hijo hace esto, revíselo diariamente. Incluso, firme también el cuaderno cuando el trabajo haya sido completado para que los maestros sepan que usted está supervisando las tareas de su hijo.

Estimule al niño a que escriba diariamente una lista (una lista semanal sería muy larga) de lo que tiene que hacer ese día. Puede ser necesario asignar una hora específica para cada tarea. Cuando la tarea haya sido completada, tache lo anotado mostrando así que la tarea ha sido terminada.

Y finalmente no titubee en recordarles sus compromisos y fechas de vencimientos; **dóles** la ropa que necesitan, y trate de pensar por ellos de antemano acerca de los materiales que requieren para un proyecto (a no ser que a usted le gusten las visitas de último momento a K-Mart). Esto no durará toda la vida. Cuando estos niños estaban aprendiendo a caminar, les dábamos la mano y les quitábamos todo obstáculo de su camino. Ahora están aprendiendo a adoptar una tremenda variedad de actividades cotidianas y cambios. Por eso más que nunca necesitan ser llevados de la mano (pero no tomados firmemente de manera física como era necesario antes) por cerca de un año hasta que comiencen a andar por el camino que los llevará a ser adultos responsables.

Irritabilidad

Los niños de la escuela intermedia se irritan a menudo... No hay duda de esto; pienso que están irritados porque están llenos de energía. Con seguridad, algunos de ustedes pensarán que su hijo de escuela intermedia tiene tanta energía como un puré de papas, pero piénsenlo otra vez y verán que los muchachos de esta edad están constantemente moviéndose o moviendo algo de un lado a otro. Hacen girar algo o hurgan las cosas; agitan los brazos o taconeán con los pies; siempre encuentran algo que puedan hacer rebotar, rasgar o tirar; practican los bailes de última moda, la música o los movimientos de karate.

Pero junto con toda esta energía viene la disposición de ánimo... Las hormonas de los preadolescentes están cambiando y estos cambios hormonales traen consigo disposiciones de ánimo que son reales, a veces físicamente agotadoras y siempre impredecibles. Pero algo es seguro: esta disposición de ánimo desaparece tan rápido como vino. He aquí una frase de sabiduría: no discuta ni razone con un niño de escuela intermedia irritado. La discusión aumenta la tensión.

El niño dice...

"¡De todos modos, a ti no te importa!"

Usted responde...

"¡No me hables de ese modo!"

El niño dice...

"¿Por qué? ¿Acaso no tengo derechos en esta casa?"

Usted responde...

"¡No! ¡Tú no te mereces nada!"

El niño...

"¿Por qué me molestas siempre?"

Usted...

"¡¡Bueno, tal vez yo no lo haría si tú trataras de ser más agradable de vez en cuando!!"

¡De repente

nosotros nos encontramos actuando como un preadolescente!

Sería mejor si pudiéramos alejarnos y decir algo como, "bueno, no podemos discutir esto ahora", o, "vamos a seguir esta conversación más tarde", o por lo menos conservar la calma (va a necesitar todo el silencio que usted pueda mantener). Piense en cómo se siente usted cuando está irritado y se pelea con alguien. Nadie gana en esas peleas y cuando todo ha terminado, nos sentimos avergonzados y humillados porque lo que discutíamos era insignificante.

Los chicos se sienten de igual modo. Tampoco ellos saben por qué repentinamente son tan irritables ni de donde les viene el tono negativo. Si nos alejamos, la situación generalmente se disipa. Más tarde, cuando el niño ha cambiado de humor, podemos hablar acerca de estos problemas con más tranquilidad.

Aquí tenemos otras ideas:

Tenga la paciencia de escuchar—pero no se entrometa. Los chicos de esta edad valoran mucho su independencia y necesitan guardar secretos. Aislarse es parte de la separación que están tratando de crear. Déjeles saber que le encantaría ayudarlos, pero no los empuje a una posición defensiva.

Cuando surjan otros problemas, escuche cuidadosamente y trate de no dar un sermón. Cuando un muchacho de la escuela intermedia le dice a usted algo, eso es lo único que él quiere hacer y no recibir un sermón. Si un comentario le pareciera a usted apropiado, hágalo en pocas palabras y en un tono que no sea amenazador.

Cuando reprenda al niño, trate solamente del problema preciso, y no saque a relucir otros problemas. "La basura está aquí todavía y quiero que la saques ahora", es mejor que, "¡Eres tan perezoso! ¡Te dije que sacaras la basura hace dos horas y todavía está aquí! Tú vives en un chiquero. ¿verdad? Bueno, no eres el único en esta casa, ya sabes..."

No deje que el estado de ánimo de su hijo preadolescente afecte el suyo. Las lágrimas, el mal humor y la irritabilidad son parte del comportamiento del preadolescente y generalmente a él le agrada menos que a usted. Trate de mantener su equilibrio. Esto le dará al muchacho un mayor sentido de estabilidad.

Retos a la autoridad

Estos retos a la autoridad son inevitables en la escuela intermedia. A medida que los jóvenes van madurando, buscan mayor independencia. Pero los padres de los preadolescentes saben que los muchachos de diez a catorce años no están definitivamente listos para la clase de independencia que ellos buscan. Además, estos preadolescentes están en una etapa de sus vidas en la que se sienten en extremo impotentes. Ya han renunciado a la seguridad que sentían de ser parte de una unidad familiar ("Mi papá es más grande que el tuyo". "Mi mamá es más inteligente que la tuya".) Tienen poco dinero a su disposición ya que, por lo general, los trabajos regulares no están al alcance de ellos. No tienen ni voz ni voto en lo que ellos consideran las áreas importantes de sus vidas (a qué hora tienen que llegar, compromisos familiares, trabajos domésticos, ir y venir a su antojo). Casi siempre dependen de otros para su transporte.

Como resultado de esta impotencia, el preadolescente frecuentemente usa estos retos a la autoridad para poder controlar su vida y la de los demás. Estos retos a la autoridad pueden ser berrinches silenciosos, impertinencias, manipulación de hermanos, padres y amigos, y otros comportamientos a veces peligrosos. Con frecuencia, los padres no se dan cuenta que la fricción entre ellos y su hijo preadolescente es un intento de obtener poder, lo cual es una acción inevitable entre los jóvenes adolescentes.

En este respecto, los preadolescentes se parecen mucho a los niños de dos años, y muchas veces, muestran comportamientos similares. Los niños de dos años dicen, "¡Yo lo hago sólo!" Y los preadolescentes dicen, "¡Déjame sólo!" o "¡Qué estúpido!" Los niños de dos años se tiran al piso y gritan. Los preadolescentes dan portazos, están de mal genio y se enmudecen. Los de dos años muerden o pellizcan, mientras que los preadolescentes son burlones y sarcásticos con sus hermanos. Los de dos años se meten en todo, y los preadolescentes son arriesgados: les gusta montar sus bicicletas en lugares no permitidos, o mirar películas prohibidas para menores. Ambos grupos niegan enfáticamente que están haciendo cualquiera de las cosas arriba mencionadas. Todo esto no es más que otra manera de afirmar su poder y empezar a probar su independencia y autonomía con respecto a los adultos.

Mientras que los de dos años dicen, "¡NO!"

los preadolescentes dicen, "¿Y qué?"

Podemos establecer quién es el que manda sin destruir la personalidad del niño con tácticas muy drásticas. Aún cuando recurramos a castigar al niño, éste va a decir que no le dolió y actuará como si nada hubiera pasado, que es otra manera de acentuar su poder.

El mejor consejo es pensar de antemano...Una de las mejores herramientas que tienen los padres es estar bien preparados. Cuando los niños se acercan a la edad de la preadolescencia, debemos prepararnos para tener conflictos aunque no sea sino ocasionalmente. Analice cuáles son las cosas más importantes para usted. ¿Es más importante el peinado del muchacho o sus tareas escolares, la hora de regresar a casa o el mal humor de su hijo? Obviamente, que pierdan el tiempo es más fácil de aceptar que el uso de drogas. A medida que este tira y afloje empieza, usted debe saber de antemano cuáles son las reglas que está dispuesto a pasar por alto y en cuáles se mantendrá firme.

No se deje manipular. Nuestros hijos han pasado más de diez años estudiándonos. Al llegar a la preadolescencia, ya saben exactamente cómo embaucarnos para que demos ciertas respuestas. Manipulan al padre para que esté contra la madre, también a los padres contra los maestros, y hasta a unos amigos contra los otros. A veces lo hacen para protegerse a sí mismos o para conseguir algo que quieren, pero con frecuencia es tan sólo otra manera de afirmar su poder y atraparnos. Esté consciente de que esta habilidad que los niños tienen es sólo el primer paso; y no ceder, es el segundo. Investigue los detalles y hágase algunas preguntas antes de reaccionar.

Otro modo de manejar esta situación es alejándose. Algunos niños quieren continuar esta confrontación por el sólo hecho de hacerlo para ver hasta dónde pueden llegar. Este tipo de contienda con frecuencia termina en ambas partes diciéndose cosas irritantes que dañan la relación. No deje que esto ocurra. Si usted ve avecinarse una contienda de este tipo (especialmente si es una discusión que vuelve a salir) o si usted se da cuenta de que está al borde de perder su compostura, aléjese. Esto puede enojar más al niño y llevarlo a usar palabras irritantes, pero usted puede manejar esta situación mejor de lo que el niño puede manejar los regaños y humillaciones de usted.

Otra manera de contrarrestar esta constante batalla es cediendo un poco. Los niños de esta edad se sienten impotentes, por eso es una buena idea darles el poder apropiado cuando sea posible. Conozca a su hijo lo suficientemente bien como para saber qué decisiones puede tomar y deje que tome tantas como sea posible. Negocie y escuche más, pero ordene menos.

No use su poder a menos que sea realmente urgente. Los padres tienen siempre la última palabra, y los niños lo saben. Pero nosotros no tenemos por que probárselos a cada paso. Tenemos que guardar nuestras energías para los problemas de verdadera importancia, aquellos que hemos decidido no pasar por alto. Eventualmente, los niños van a poseer su propio poder, y queremos que lo utilicen sabiamente.

Amistades

Las amistades representan momentos de gran turbulencia en esta edad. Jóvenes que habían sido inseparables durante toda la escuela primaria — de repente o de a poco — comienzan a alejarse. Frecuentemente, esto no ocurre de mutuo acuerdo sino que, por el contrario, uno se aleja mientras el otro se siente confundido, herido y abandonado. Como padres, nos sentimos impotentes y sabemos que no hay ninguna buena manera de intervenir.

Por otra parte, es igualmente inquietante cuando el joven adolescente elige un nuevo amigo. Y es verdaderamente angustioso cuando éste es una persona del sexo opuesto. Nos preguntamos qué clase de influencia va a tener este amigo. Esta preocupación es más seria ahora que anteriormente.

No hay duda de que las amistades de los jóvenes afectan inmensamente otras áreas de su vida: las calificaciones, su tiempo libre, los clubes a los que se asocian, los grupos extracurriculares e incluso su conducta en el centro comercial del área. Y por supuesto, todo el mundo sabe que las amistades de la escuela intermedia dieron origen a las frases:

**“Todos los demás pueden ir...” y,
“Ninguno de los otros padres dijo...”**

Nos encontramos en la difícil situación de querer que nuestros hijos tengan amigos pero sin que esta amistad los afecte demasiado—o por lo menos que todos los amigos sean hijos bien educados y buenos.

Aquí tenemos algunos consejos para que usted y su hijo sobrevivan a estas amistades de la escuela intermedia.

Primeramente, espere ser abandonado. Tan pronto como los amigos empiezan a reemplazar a la familia como centro de la vida del preadolescente, muchos padres se sienten heridos y/o angustiados ante la actitud reservada que rodea las actividades y amistades de sus hijos. (Este modo reservado no existe si usted es el chofer de un coche lleno de preadolescentes.) Esto no quiere decir que usted deba ser menos exigente en averiguar a dónde va y con quién sale su hijo y cuánto tiempo va a tardar. Pero por otra parte, esto también significa que usted no va a poder saber lo que hicieron una vez que llegaron al otro lugar.

Esta actitud del adolescente es parte de la contienda o lucha por afirmar su poder — mantener a los padres a oscuras los hace sentirse fuertes frente a los padres y sus vidas. Aunque es difícil de aceptar, usted debe darse cuenta que su hijo (o hija) está creciendo y necesita una vida personal, independiente de usted y del resto de la familia. De todos modos se deben establecer reglas estrictas definiendo las horas de llegada y mantenerse firme en contra de las reuniones no supervisadas.

También es muy importante y necesario a esta edad mantener una constante vigilancia durante períodos largos de tiempo libre. Los padres deben trabajar juntos para decidir ciertas reglas acerca de las citas, fiestas en casas de amigos y otras actividades sociales de los preadolescentes. Acuérdesse que un preadolescente no está listo todavía para las responsabilidades de la adolescencia.

Este es un buen momento para estimular al niño a que participe en actividades extracurriculares. A veces los compañeros presionan al niño para que forme parte de un grupo o le impiden entrar en él. La participación en actividades con jóvenes distintos de sus compañeros de escuela, le dará al preadolescente la oportunidad de ser una persona diferente. Hacer amigos y tener éxito fuera del ambiente escolar puede facilitar o ayudar a hacer amistades en la escuela.

Es muy importante tratar de fortalecer el sentido de amor propio en el preadolescente. Ya sea que el niño haya perdido a un amigo o hecho nuevas amistades, la mejor técnica que se le puede ofrecer a un niño para ayudarlo a enfrentarse a cualquier situación, es darle un fuerte sentido de autoestima. Esto no es fácil de hacer, ya que los niños a esta edad no tienen confianza en sí mismos o en sus cualidades. Enséñele sus cualidades al niño en vez de hacerle ver sus debilidades. De los últimos diez comentarios que le hizo a su niño, ¿cuántos fueron positivos? Nunca prepara más a un niño a luchar contra la presión de sus compañeros o la pérdida de un amigo que sentirse seguro de sí mismo.

Si su hijo se encuentra en el momento en que una vieja amistad está terminando, lo mejor que usted puede hacer es estar a su lado y saber escuchar. Es triste ver sufrir a nuestros hijos, pero intervenir o ponerse a favor del uno o el otro no es correcto ni tampoco ayudará. Los niños aprenden a sobrevivir a estos tropiezos, especialmente si saben que nosotros estaremos allí para escuchar sus sinsabores.

Toda amistad tiene sus altibajos. Los niños deben aprender que ser muy buenos amigos no es siempre fácil. La gente tiene diferentes opiniones y hasta se enojan entre sí, aunque se aprecien. Esto es lo que pasa cuando los padres se ven envueltos en conversaciones como: "La odio; es tan orgullosa; cómo pudo haberme hecho esto". Como padres, debemos ayudar a estos niños a darse cuenta que un problema no arruina una relación, pero ser terco y obstinado sí la puede arruinar. Los niños de esta edad tienen muchas riñas o disputas, pero con frecuencia se vuelven a amistar rápidamente.

Amigos son aquellos que nos aceptan como somos. Nos escuchan y no nos critican sin necesidad. Nos apoyan cuando tenemos razón, y nos levantan el ánimo cuando estamos deprimidos. Sea un amigo para su hijo preadolescente — a veces usted es lo único que él tiene.

Responsabilidades domésticas

“¿Tengo que hacerlo?”

Nada causa más frustración a los padre de los niños de esta edad que el tratar de hacerlos trabajar en casa. Dan excusas, dejan el trabajo para mañana, hacen creer que van a empezar o a veces, llanamente, rehúsan hacer lo que tienen que hacer. Esto es especialmente desconcertante y nos preocupa ya que este mismo niño, hace sólo unos meses, tenía mucha energía y era muy servicial.

“¿Qué es lo que está pasando?” “¿Qué podemos hacer?”

Lo primero es comprender los altibajos de esta edad. Los preadolescentes están o llenos de energía o totalmente faltos de vigor. Esto se debe a muchos factores, como cambios hormonales y ciclos de crecimiento. A esta edad los niños empiezan sus proyectos con vigor, pero los abandonan a la mitad. Otros simplemente empiezan más de lo que pueden abarcar, y luego se sienten frustrados al no poder terminar todo. Finalmente, otros se ven agobiados por una tremenda falta de energía. El entender estos altibajos ayudará a los padres a aprovechar los períodos de energía y evitar reprenderlos durante los períodos de falta de energía.

Divida los quehaceres grandes en pequeñas partes. A veces los jóvenes se sienten agobiados por las tareas a realizar especialmente aquellas que se han ido acumulando por largo tiempo: un cuarto en estado desastroso, veintitrés tareas de matemáticas atrasadas, un proyecto grande que fue asignado mucho tiempo atrás, de golpe debe ser presentado en unos días o, peor, en unas horas. Todo esto ocasiona que el preadolescente se dé por vencido antes de empezar.

Ayude a su hijo a establecer metas pequeñas que pueda alcanzar: hacer la cama; hacer cinco tareas esta noche; buscar los materiales necesarios para el proyecto. Los preadolescentes tienen gran dificultad en organizar las tareas para que sea más fácil encararlas. Nosotros podemos ayudarles aunque sea para que salgan del paso.

Por supuesto, lo más difícil de cualquier trabajo es empezar. Todos hemos tenido la experiencia de esquivar un trabajo, haciendo cualquier otra cosa menos el trabajo en cuestión. Los niños tienen las mismas dificultades; los quehaceres insignificantes que generalmente ignoran, se vuelven urgentes cuando hay algo más grande esperando. En cambio, una vez que empiezan el trabajo, pueden terminarlo sin mayor problema. Sólo tenemos que convencernos — o convencer a nuestro hijo preadolescente — de empezar. Es más fácil empezar una tarea de la escuela si uno primero repasa el trabajo del día anterior. Un dormitorio desordenado debe ser encarado comenzando con lo que hay encima de la cómoda. Quitar los cubiertos de la mesa puede ser el primer paso para iniciar el lavado de platos.

Los jóvenes de esta edad viven para el momento presente. Por eso si usted dice, "¡Saca la basura!" y él responde, "Más tarde", usted está perdido. "Más tarde" es un momento diferente y es tan incomprensible para la persona joven como tratar de averiguar qué hora es en Madrid cuando acá son las ocho de la noche. El tiempo no tiene casi significado para el preadolescente. Una simple tarea va a llevar "toda" la noche; un plazo de dos semanas puede significar hasta el año 2000; la nota más reciente es la que esperan recibir en el boletín de calificaciones, haciendo caso omiso de lo bien o mal que se han desempeñado durante todo el período. Las discusiones acerca del futuro o el pasado pierden su significado si una percepción del tiempo es parte de la discusión. Acepte esto y utilice a su favor el "momento presente" lo más posible.

Un plazo de dos semanas puede significar hasta el año 2000

Los padres tienen el derecho de esperar que sus niños a esta edad realicen ciertos quehaceres domésticos cuando se les pide que los hagan. ("¡Sí, tienes que hacerlo!") No permita que esto degenera en sarcasmo o insultos. Esto causa enojos, resentimiento y rebeldía lo cual daña las relaciones familiares. A la larga, ningún trabajo es tan importante como para que valga la pena usar ironía, sarcasmo y pagar las consecuencias.

"¡Sí, tienes que hacerlo!"

Preocupaciones

Si bien es cierto que los padres tienen una gran preocupación por los preadolescentes, es necesario que recuerden que también los preadolescentes se preocupan por sí mismos. Muchos tienen dificultad para dormirse de noche; tienen una enorme preocupación por las menores dolencias; tienen dificultad en tomar decisiones; se asombran de los cambios que observan en sus cuerpos y en sus relaciones — cambios sobre los cuales ellos repentinamente no tienen ningún control. A pesar de que la mayoría de las ansiedades del preadolescente están centradas en sí mismo, el preadolescente va tomando conciencia del mundo exterior lo cual lo lleva a preocuparse por la ecología, la justicia social y otros problemas morales.

El resultado de esta preocupación es la necesidad de asimilarse, de ser como los demás. Hay cierto sentido de seguridad en sentirse parte del grupo. A veces es imposible evitar las situaciones de cambios dramáticos en la vida del preadolescente: un divorcio, una enfermedad en la familia, una mudanza, o cambios en la situación económica familiar. Con frecuencia los preadolescentes rehúsan hacer conocer estos cambios a los que no son miembros de la familia. Están convencidos de que ellos son los únicos a los que jamás les ha pasado semejante cosa y no quieren ser diferentes. Se sienten como si todo el mundo los estuviera mirando, y si dicen, hacen o se ponen algo incorrecto se van a morir de vergüenza.

Se sienten como si TODO EL MUNDO los estuviera mirando...

Otra manera de encarar la ansiedad es demostrando valentía en otras cosas. Por eso a esta edad a los niños les encantan las películas de terror. Esto es algo a lo que se pueden enfrentar sin miedo. Algunos prefieren las actividades físicas o peligrosas, como saltar del techo del garage o participar en deportes agresivos. Pero todos evitan las situaciones sociales y emocionales arriesgadas como, por ejemplo, ser vistos en el cine con sus padres.

Una manera de ayudar a los niños a atravesar esta etapa es siendo un refugio para ellos. Aunque se esté pasando por malos momentos en el hogar, es importante tratar de hacerle saber al preadolescente que los padres le van a ofrecer su cariño incondicional siempre. Permitale estar rodeado de objetos familiares, aún cuando esto signifique que tenga todo tirado. Preste atención a las preocupaciones del niño por más insignificantes que le parezcan. Ofrezcale una explicación razonable y calmada de sus dolores e inquietudes y asegúrele que no va a permitir que se enferme seriamente ni tampoco lo va a abandonar.

Este es un buen momento para hablar de otras preocupaciones de los preadolescentes y estimularlos a participar en proyectos de servicio social, a discutir las noticias y sus implicaciones, a poner más atención a sus propios pensamientos sin importar cuán idealistas sean. En pocos años estos preadolescentes serán ciudadanos productivos, hombres y mujeres de trabajo, adultos que van a contribuir a la sociedad frágil y pequeña de este planeta. Es también muy importante durante esta etapa ayudar a los preadolescentes a que formen una base para sus acciones futuras como ciudadanos responsables.

Alegrías

¿Por qué la conducta de los preadolescentes vuelve locos a los padres? Pudimos sobrevivir a sus berrinches de los dos años, a sus travesuras de los cuatro y a otras muchas etapas de su infancia. ¿Por qué entonces la preadolescencia nos causa tantos problemas? La respuesta es que estamos perdiendo al niño. La preadolescencia marca el comienzo de ese largo proceso de transformación en que aquel niño cariñoso, moderado y entusiasta se va a convertir en el adulto compasivo, aplomado y energético. Esta transformación lleva muchos años y empieza en la etapa de la preadolescencia. Estamos perdiendo al niño; alguien que ha sido muypreciado y que creíamos predecible se nos está escapando de las manos y no estamos seguros de lo que va a suceder. Los niños de esta edad se sienten de igual manera: algo que les erapreciado y seguro se les va de las manos y tampoco ellos saben qué les traerá el futuro. Algunos se resisten a crecer, pero la mayoría se muestran deseosos aún cuando se sienten inseguros acerca de su edad.

Lo que se avecina es tan emocionante, interesante y exigente como la infancia, aunque es diferente. Tanto la preadolescencia como la adolescencia son etapas en las que podemos disfrutar de muchas alegrías. Tenemos más oportunidades para una conversación significativa en vez de simples diálogos. Usted se va a admirar de la habilidad con que el preadolescente maneja las relaciones sociales más complejas; como también le sorprenderán sus pensamientos, su imaginación y su habilidad para relacionar ideas. El hecho es que no sólo se están desarrollando físicamente sino que también están madurando y esto en sí, es un gran placer.

Simultáneamente, vamos a atravesar por momentos de agitación y angustia. El hecho de saber que lo que estamos pasando es algo normal y esperado, nos ayudará a sobrellevar esta experiencia más fácilmente. La preadolescencia puede ser una etapa tan feliz y fácil de sobrellevar como las otras etapas del desarrollo, una vez que se entiende lo que está pasando y estemos preparados para los cambios. Nuestra paciencia y equilibrio durante estos años van a ayudar a los jóvenes a aliviar el dolor que estos cambios les causan.

**Ahora, más que nunca, es el momento
de abrazar a nuestros hijos...**

...claro, sin que nadie nos vea.

The author, Judith Baenen, is President of St. Mary's Academy in Englewood, Colorado.

National Middle School Association wishes to thank the following individuals for their assistance in translating the text.

Aurora C. Hansis

Ginger P. Ochoa

Coke Stevenson Middle School
Northside Independent School District
San Antonio, Texas 78250

Abdín Noboa Rios, Ph.D.

President
Innovative Consultants International, Inc.
Columbus, Ohio

Additional thanks to **Pelayo Montoto** and **Eduardo Jaramillo** for their help in proofing the final draft.



National Middle School Association
2600 Corporate Exchange Drive, Suite 370
Columbus, Ohio 43231
614-895-4730
1-800-528-NMSA

Copyright © 1996 by National Middle School Association.
NMSA is a registered servicemark of National Middle School Association.

Irritabilidad

Alegrías

Preocupaciones

Amistades

Olvidos

Retos a la autoridad

**Responsabilidades
domesticas**



NMSA

ISBN 1-56090-106-3



9 781560 901068



BEST COPY AVAILABLE

38